

بررسی تاثیر برنامه آرامسازی پیشرونده عضلانی بر پارامترهای افسردگی، اضطراب و

استرس دانشجویان دختر با سندرم پیش از قاعدگی

غلامرضا شریفی‌راد^۱، لیلی ربیعی^۲، سعید حمیدی‌زاده^۳، نسیم بهرامی^۴،

محمدرضا رشیدی‌نوش‌آبادی^۵، رضا مسعودی^۶

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: سندرم پیش از قاعدگی یک اختلال روانی، عصبی، غددی است که سبب اختلال در ارتباطات و مختل شدن فعالیت های طبیعی فرد می‌شود و در صورتی که شدت علائم و نشانه‌های آن زیاد باشد شیوه زندگی، آسایش و سلامت فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد که با ایجاد تغییراتی در مشخصات فردی و رفتاری دانشجویان دختر، تاثیر مهمی بر عملکرد تحصیلی آنان دارد. مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر برنامه آرامسازی پیش رونده عضلانی بر پارامترهای افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان دختر با سندرم پیش از قاعدگی ساکن خوابگاه در دانشگاه اصفهان انجام پذیرفت.

روش‌ها: مطالعه حاضر مداخله‌ای نیمه تجربی است، که در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ در خوابگاه‌های دانشگاه اصفهان انجام گرفت. آزمودنی‌های پژوهش ۶۴ دانشجوی دختر بودند که در ۲ گروه آزمون (۳۲ نفر) و شاهد (۳۲ نفر) به صورت تصادفی، تخصیص یافتند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه‌های اطلاعات دموگرافیک، غربالگری سندرم پیش از قاعدگی (PSST) و DASS21 بود. برنامه آرامسازی پیش رونده عضلانی طی ۶ جلسه در گروه آزمون اجرا شد و پس از ۶ هفته در دو گروه پس آزمون به عمل آمد. اطلاعات حاصله با استفاده از آزمون‌های آماری تی مستقل، آزمون آنالیز واریانس با تکرار مشاهدات، کای اسکور و من ویتنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: آزمون آماری کای اسکور و من ویتنی اختلاف معنی‌داری را از نظر متغیرهای دموگرافیکی بین دو گروه آزمون و شاهد نشان نداد. آزمون آنالیز واریانس با تکرار مشاهدات نشان داد که بین میانگین نمره سندرم پیش از قاعدگی قبل، بلافاصله و ۲ ماه پس از مداخله در گروه شاهد اختلاف معنی‌داری وجود ندارد ($P > 0.05$)، اما میانگین نمره سندرم پیش از قاعدگی در گروه آزمون را در زمان‌های مختلف دارای اختلاف معنی دار نشان داد ($P < 0.05$)

نتیجه‌گیری: اجرای برنامه‌های آرامسازی پیش رونده عضلانی در دانشجویان دختر دارای علائم سندرم قاعدگی، منجر به کاهش میزان اضطراب، استرس و افسردگی آنان شده است. با توجه به اینکه این دوره یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی هر جنس مونث است و از سویی دیگر با توجه به ماهیت اینگونه برنامه‌ها که در عین ارزان و ایمن بودن، کارا و اثربخش نیز می‌باشند، اجرای آن را در جهت کنترل افسردگی، اضطراب و استرس دختران دانشجو توصیه می‌نماییم.

واژه‌های کلیدی: برنامه آرامسازی پیش رونده عضلانی، سندرم پیش از قاعدگی، افسردگی، استرس، اضطراب، دانشجویان

ارجاع: شریفی‌راد غلامرضا، ربیعی لیلی، حمیدی‌زاده سعید، بهرامی نسیم، رشیدی‌نوش‌آبادی محمدرضا، مسعودی رضا. **بررسی تاثیر برنامه**

آرامسازی پیشرونده عضلانی بر پارامترهای افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان دختر با سندرم پیش از قاعدگی. مجله

تحقیقات نظام سلامت ۱۳۹۲؛ ویژه‌نامه آموزش بهداشت: ۱۷۸۶-۱۷۹۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۰۹/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۱۱/۱۶

۱. اسناد، گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران

۲. دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

۳. مربی، گروه پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

۴. عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

۵. دانشجوی دکتری فارماکولوژی، دانشکده داورسازی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران

۶. استادیار گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران (نویسنده مسؤول) Email: masoodi@skums.ac.ir